

सहज योग

द्वारा स्वयं को पहचानो

परम पूज्य माताजी श्री निर्मला देवी की कृपा से

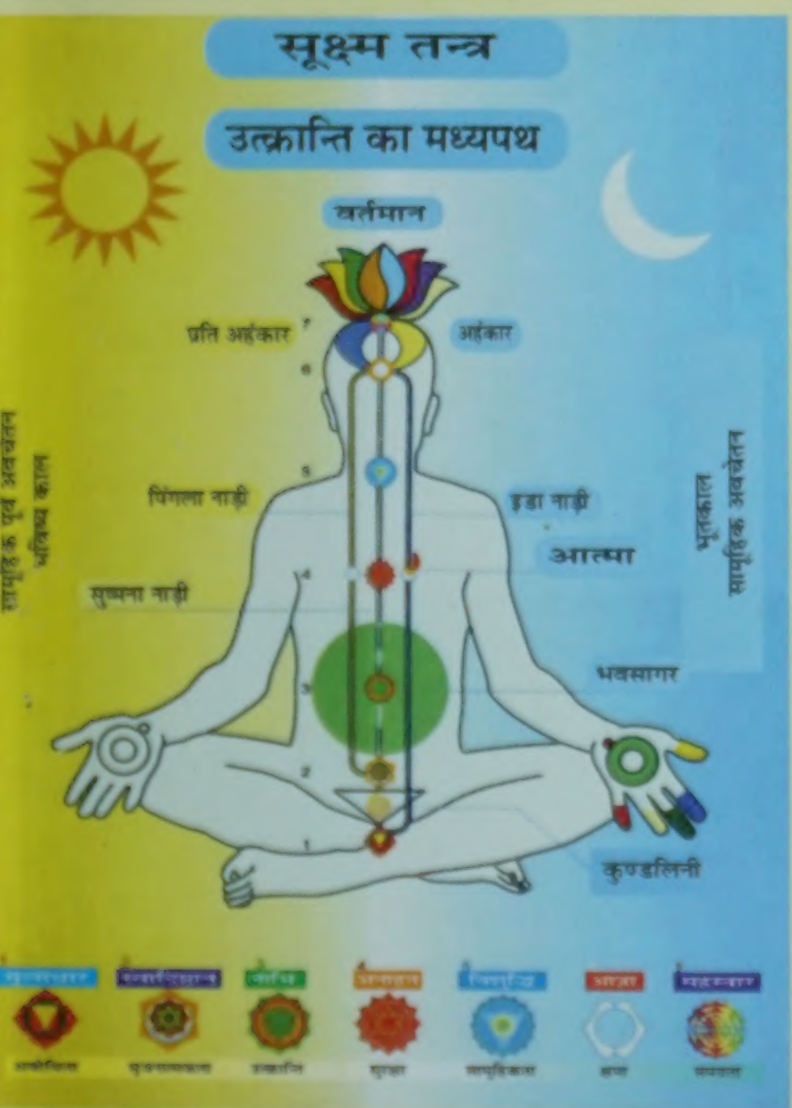
कुण्डलिनी जागृति द्वारा आत्मसाक्षात्कार

पू. श्रीमतीजी का संक्षिप्त परिचय

हजयोग ध्यान प्रक्रिया की संस्थापिका परम पूज्य श्री माता जी निर्मला देवी जी का जन्म भारत में ध्यप्रदेश के छिन्दवाड़ा नामक स्थान पर 21 मार्च 1923 के दिन मध्यान्ह में हुआ। छिन्दवाड़ा भारत के ध्य में है। और इसी दिन सूर्य भूमध्य रेखा से कर्क रेखा तक अपनी यात्रा प्रारम्भ करता है। इस दिन, न और रात बराबर होते है। (इस प्रकार श्रीमाताजी पूर्ण संतुलित स्थल और संतुलित काल में वतरित हुई।) यह केवल संयोग नही वरन् पूर्व निर्धारित घटना है। आपने 1970 में सहजयोग की ापना की व लगभग पूरे विश्व में भ्रमण करके लोगों की कुण्डलिनी जागृत कर आत्म साक्षात्कार दान किया।

हजयोग क्या है?

हज' अर्थात् 'अन्तर-जात, स्वाभाविक, अपने आप होने वाला' तथा योग अर्थात् 'हमारे चित्तकी' ामात्मा से एकाकारिता। हर मनुष्य के अन्दर जन्म से ही एक सूक्ष्मतन्त्र होता है जो जागृत होने पर हजयोग प्रदान करता है अर्थात् परमात्मा से स्वत: घटित होने वाली एकाकारिता। यही अनुभूति ात्मसाक्षात्कार' कहलाती है तथा सभी धर्म ग्रन्थों में इसका वर्णन है। सहजयोग तथा अन्य धार्मिक धियों में अन्तर केवल इतना है कि आत्मसाक्षात्कार हमारी आध्यात्मिक उत्क्रान्ति का आरम्भ है, र्लभ लक्ष्य नहीं। इस आध्यात्मिक शक्ति - कुण्डलिनी जागृति प्राप्त करने के लिये साधक में सत्य को जानने की शुद्ध इच्छा होना चाहिए तथा किसी साक्षात्कारी व्यक्ति का उपस्थित होना भी आवश्यक है।



जिस प्रकार चार्ट में दर्शाया गया है, जागृत होकर कुण्डलिनी पावन अस्थि (सेकृम बोन) से ऊपर की ओर उठती है। सुषम्ना - (मधनाड़ी तन्त्र) मार्ग पर छ: चक्रों को भेदती हुई, इन ऊर्जा केन्द्रों को प्रकाश एवं पोषण प्रदान करती है तो साधक ''निर्विचार चेतना'' की स्थिति में चला जाता है तथा उसे दिव्य शान्ति एवं आनन्द का अनुभव प्राप्त होता है। सच्ची ध्यान धारणा की यह प्रथम अवस्था है। प्रतिदिन कुछ क्षणों के लिये भी निर्विचार की अवस्था प्राप्त हो जाने मात्र से हमारे जीवन के सभी शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक पक्ष बेहतर हो जाते है। अपने चहुँ ओर संसार से हमारा सामंजस्य व संतुलन स्थापित हो जाता है। और रोजमर्रा के जीवन के उतार चढ़ाव हमें कम प्रभावित करते है।

तालू क्षेत्र (Limbic area) में स्थित सहस्त्रार चक्र (सहस्त्र - दल - कमल) से गुजरती हुई



'सृजन करने वाली शक्ति से एकाकारिता प्राप्त किए बिना आप अपने जीवन का अर्थ नहीं जान सकते।' -परम पूज्य माताजी श्री निर्मला

कुण्डलिनी सिर की तालू – अस्थि का भेदन करती है और परम चैतन्य से इसका मिलन होता है। हाथों हथेलियों और सिर के शिखर (तालू भाग) पर शीतल चैतन्य लहरियों के रूप में हम इसकी अनुभूति क है। शरीर, मन, बुद्धि एवं अहंकारी रुपी षटरिपुओं का प्रभाव हम पर निरन्तर कम होता जाता है। और ह अपने सत्य स्वभाव को आत्मा स्वरूप में महसूस करते है। यहीं आत्मसाक्षात्कार (Self Relisation) यह अत्यन्त सुन्दर एवं दिव्य अनुभूति है।

180 से भी अधिक देशों में सहजयोग ध्यान केन्द्रों में प्रतिदिन हजारों लोग आत्मसाक्षात्कार प्राप्त कर चेतना की उच्च अवस्था में उन्नत हो रहे है। आध्यात्मिक पोषण से प्राप्त होने वाली स्वतन्त्रता एवं प्रसन्न उन्हें प्राप्त हो रही है।

घर पर सन्तुलन एवं ध्यान करने की विधि

ात:काल बिल्कुल बातें न करें, बैठ जायें और ध्यान करें। इस प्रकार दैवी किरणों आती ौर उसके पश्चात् सूर्योदय होता है। पक्षी भी इस प्रकार जागते हैं और पुष्प भी। सभी इन य किरणों से जागते हैं।''

– परम् पूज्य श्रीमाताजी निर्मला देवी

विद्यार्थियों के लिए

ा बच्चों में पढ़ते समय आलस्य आता हो नींद आती हो, या मन में उदासीनता हो। यह ईड़ा नाड़ी के जोर होने के कारण होती है। जिसका पृथ्वी तत्व द्वारा ठीक किया जा सकता है। और जिन बच्चों का ते समय चित्त (मन) एकाग्र नही हो – पांता हो दिमाग इधर-उधर घूमता हो, दिमांग में कई विचार आते रीक्षा में सब भूल जाते हो, यह पिंगला नाड़ी के कमजोर होने के कारण होता है। जिसे आकाश तत्व ा ठीक किया जा सकता है। और जिसका 'हृदय कमजोर हो परीक्षा के समय घबराहट होती हो यह ुष्मना नाड़ी व हृदय चक्र कमजोर होने के कारण होता है। जिसको वायु तत्व व पृथ्वी तत्व द्वारा ठीक या जा सकता है।

समस्याओं के समाद्यात के लिये माँ ने सातों चक्रो व तीनों नाड़ियों को पांचों (तत्वों, जल, वायु, अग्नि, वी व आकाश) से शुद्ध करवाकर सन्तुलन की विधि बताई है। जो इस प्रकार है।'

पढ़ाई या ध्यान करने से पूर्व यह फोटो फोल्डर सामने रखकर नीड़यों को शुद्ध करें।

सबसे पहले अपना बायाँ हाथ माँ की तरफ खोलकर दायाँ हाथ धरती माँ पर उल्टा करके रखे। माँ से प्रार्थना करें। माँ कृपा करके धरती माता की गुरूत्वाकर्षण शक्तियों द्वारा मेरे बायँ भाग के भूतकाल के सभी दोष, विकार, बाधाओं, कुसंस्कारों व आलस्य को पृथ्वी तत्व में विलित कर दीजिये। 5 मिनट इसी आवस्था में बैठे और अपने बायँ हाथ पर ठण्डी लहरियों को महसूस करें।



अब अपना सीधा हाथ माँ की तरफ खोलकर रखे व उल्टा हाथ आकाश की ओर करके माँ से प्रार्थना करें। माँ कृपा करके आकाश देवता की दिव्य शक्तियों द्वारा मेरे दायँ भाग के सभी दोष, विकार, बाधाओं, अंहकार, क्रोध, अशुद्ध विचार चित्त की अस्थिरता को आकाश तत्व से विलीन कर दीजिये। मेरे चित्त को एकाग्र करने की कृपा करें। 5 मिनट तक इसी अवस्था में बैठे और दायँ हाथ पर ठण्डी लहरिया महसूस करें।



अब दोनों हाथ धरती माँ पर रखे और माँ से प्रार्थना करें माँ कृपा करके धरती माँ की गुरूत्वाकर्षण शक्तियों द्वारा मेरे सातों चक्रों, नाड़ियों के सभी दोष, विकार, बाधाओं, कुसंस्कारों, अवगुणों और आलस्य को पृथ्वी तत्व में विलीन कर दीजिये मुझे निर्मल, स्वच्छ और पवित्र बना दीजिये, मुझे सन्तुलन प्रदान कीजिये, वर्तमान में स्थापित कीजिये। 5 मिनट इसी अवस्था में बैठे। दोनों हाथों में महसूस करें।



अब दोनों हाथ माँ की तरफ खोलकर माँ से अपनी आत्म शक्ति (आत्म साक्षात्कार) व मातृ शक्ति को जाग्रत करने के लिये प्रार्थना करें। तीन बार हृदय से निवेदन करें। माँ कृपया करके मुझे, मेरा आत्म साक्षातकार प्रदान कीजिये, मुझे आत्मज्ञान दीजिये, मेरी मातृ शक्ति को जाग्रत कीजिये। माँ शारदा के तत्व को जाग्रत कीजिये। मेरा परमात्मा से योग स्थापित कीजिये। थोड़ी देर ध्यान में बैठे और माँ के प्रेम को अपने अर्न्ततम महसूस करें। फिर अपना अध्ययन का कार्य करें। निश्चित रूप से सफलता प्राप्त करें।



Mother bless you & जय श्री माताजी...... God Bless You

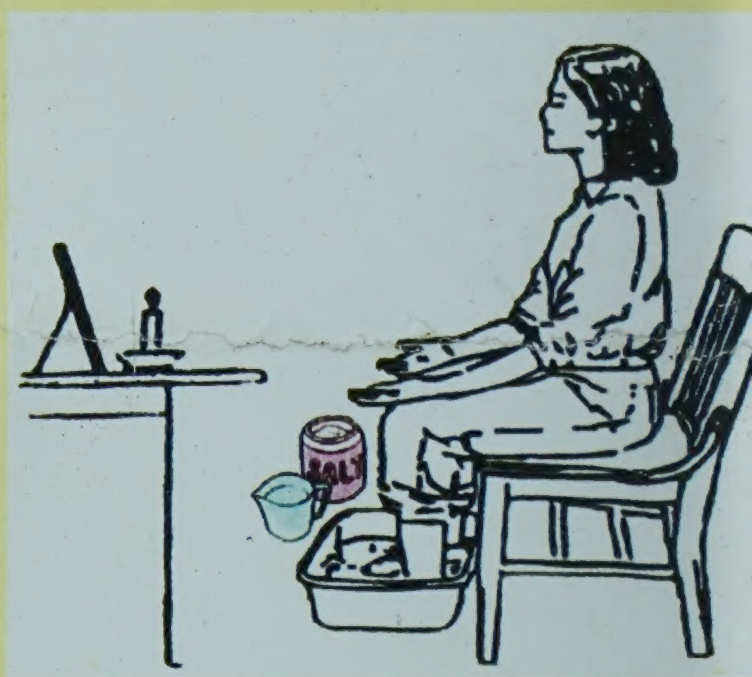
पानी पैर क्रिया

(Foot Soak)

सांयकाल सोने से पूर्व किसी बाल्टी या टब में इतना पानी भर ले कि आपके पैर टखनों तक डुब जाएँ। लोटा पानी निकाल कर पास में रख लें। और टब के पानी में एक बड़ा चम्मच समुद्री नमक डाल दें माताजी के फोटो के सामने दीपक अथवा मोमबत्ती जला दें। श्री माताजी के फोटो के सामने बैठें। स रखी बाल्टी में विद्यमान जल के देवता को प्रणाम करें व दोनों हाथ जल की तरफ करते हुए प्रार्थना करें ' जल देवता कृपा करके जल क्रिया द्वारा मेरे शरीर के सभी दोष, विकार, बाधाओं, बीमारियों नकारात्मकताओं को अपने तत्त्व में विलीन करने की कृपा करें। मुझे निर्मल, स्वच्छ, पवित्र बनाकर ध के योग्य बनाने की कृपा करें ''और अपने दोनों पैर नमक वाले जल में डाल दें। नमक वाला जल समुद्र है। पानी में लगभग 10-15 मिनट बैठें। पानी में दोनों पैर एक-दूसरे से स्पर्श न करें। जल क्रिया के दौ आँखे खुली रहनी चाहिए। थोड़ी देर बाद पैरों को एक-एक कर साथ रखे पानी से धोकर पोंछकर सुख और पानी को शौचघर में फैंक देवें, अपने हाथ धो लें और पुन: 5-10 मिनट के लिए ध्यान में बैठें।

नोट : सुबह-शाम ध्यान व जल क्रिया के साथ-साथ प्रत्येक सप्ताह ध्यान केन्द्र पर सामूहिक ध्यान में ज बहुत जरूरी है।





अजमेर जिले के नियमित ध्यान केन्द्र

1. सावित्री प्राथमिक विद्यालय बस स्टैण्ड के पास प्रत्येक शनिवार सायं 6 बजे मो. 9413369577
2. नोबल सैकण्डरी स्कूल वैशाली नगर प्रत्येक रविवार सायं 6 बजे मो. 9636987694
3. पंचशील C-ब्लॉक श्री गणेशम समारोह स्थल के पास प्रत्येक मंगलवार सायं 6 बजे 941336957
4. ब्लूमित्र किड्स स्कूल भजनगंज 9 नम्बर पम्प के पास प्रत्येक गुरूवार सायं 6 बजे 9460360524
5. सम्राट सी.सै. स्कूल, कोटड़ा प्रत्येक शुक्रवार को सायं 6 बजे मो. 9636987694, 9887691718
6. पत्थर वाली गली, रामगंज प्रत्येक सोमवार को सायं 6 बजे मो. 8955554969

ब्यावर टांक शिक्षा निकेतन छावनी रोड, ब्यावर प्रत्येक रविवार प्रात: 10 बजे मो. 8005798017

किशनगढ़ रोटरी क्लब सरकारी अस्पताल के पास प्रत्येक रविवार सायं 6 बजे मो. 9509691716

दसूक बस स्टैण्ड के पास प्रत्येक शुक्रवार सायं 6 बजे मो. 9928722607

नसीराबाद रेलवे कॉलोनी प्रत्येक रविवार प्रात: 10 बजे मो. 9001196067

www.sahajyoga.org